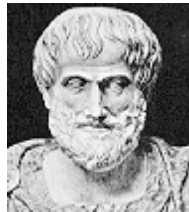


ADAMEC JIŘÍ
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ
KATEDRA TEORIE



EMOCE A POSTOJE

SEPARÁTNÍ VYDÁNÍ - PROJEKTU



Brno

EMOCE A POSTOJE

SEPARÁTNÍ VYDÁNÍ - PROJEKTU

Brno

2

© Adamec Jiří
Filosofický seminář – katedra teorie
ISBN 978-80-87234-116-X

Předkládaný text nemá redakční úpravu a korekturní zpracování. Tímto se omlouváme za případné tiskové nedostatky, které mohly uniknout naší pozornosti.

Παθη της ψυχης – θυμος
(*Pathé tés psychés – thymos*)
Duše se mění podle své citové žádosti
(Aristotelés 384 – 322 př. n. l.)

Úvod

1. Emoce - neurofysiologický základ.
2. Postoje - jednání pod vlivem emocí.
3. Emoce lásky.
4. Emoce přátelství.
5. Emoce hněvu.
6. Emoce smrti.
7. Emoce naděje.
8. Emoce vzpomínek.
9. Emoce a sebe-péče.
10. Emoce smíření.
11. Emoce odpovědnosti.
12. Emoce a konflikt.
13. Emoce a estetika.
14. Emoce, instinkt, intuice.
15. Prolínání emocí.

Závěr

Literatura

Nejuznávanějším poznatkem o emocích člověka, pozorovatelných také u některých savců, je předně radost a smutek. Jak už lze z podstaty složitosti lidské duševní existence předpokládat, nejde se spokojit pouze s tímto převládajícím vymezením, a to předně z toho důvodu, že citové barvy značně překračují, pouze takto zjedodušený popis, neboť šíře a bohatost citů, nás odkazují významně k tomu, že člověk emocemi, jednoduše řečeno, žije.

Ú V O D

Zásadní postavení, které má v prostoru všech psychodiagnos, stejně jako v přirozeném každodenním životě emoce je nepřehlédnutelným faktorem. Její, či spíše jejich přítomnost pokrývá patrně všechnu lidskou realitu. Přesto je snadno přehlédnutelná zejména tam, kde se staví na místo, rádobý logicky používaného argumentu. Je tomu tak proto, že sama o sobě, emoce vyzdvihuje úzce sycený obsah informací, všelijak „kroucenými“ a nejčastěji tísněnými okolnostmi, spadajícími tak pouze do oblasti osobní zkušenosti, vydávající se za kritérium obecné platnosti. Emoce mají jen zřídka kdy tuto objektivní platnost a proto zůstávají povětšinou na úrovni doměnky, která si svoji cestu na světlo argumentu může klestit jen za předpokladu sporu a třecích ploch.

Každé studium psychologie předpokládá systémovou znalost lidských emocí. Jejich skutečnost byla v minulosti interpretována sice na pozadí filosofie (například *Platón, Aristotelés, Spinoza* a jiní), aby se však posléze staly předmětem přísně vědeckého zájmu v neuropsychiatrii, nebo stejně tak, v oblasti těch badatelských zájmů, které do centra své pozornosti, zahrnují rovněž genetiku a s ní provázané neurobiologické obory.

Knížku, kterou tímto našim posluchačům předávám, věnuji problematice mnohoznačnosti emotivních postojů, jak v poradenské práci s klientem, tak i v souvislosti s běžnými okolnostmi, které tyto emoce charakterisují svými motivačními přesahy. Jedná se tedy o souborný přehled mapující citové barvy v jejich maximálním rozsahu a jejich průniku do všelijakých zákoutí života člověka. Jak se během sepisování předloženého textu ukázalo, bylo vhodné téma o emocích a postojích průběžně doplňovat také charakteristickými behaviorálními hledisky. Chování lidí, ať už v duševní tísní, nebo v běžném, tedy nepatologickém životě, tyto faktory zahrnuje. Jejich ostřejší rozlišení nám tak pomůže charakteristiku emocí lépe pochopit a pravděpodobně i vzhledem k sebereflexi určitěji zmapovat s vlastními postoji, pokud se jako čtenáři, budeme chtít obsahu, tohoto sdělení, účastnit způsobem vlastního porovnání. Pakliže jsou do průběhu interpretace začleňovány dílčí příklady, lze tak předpokládat, že se jimi zvýrazní celkový význam emocí pro studium ve spojení s jejich praktickým zvládním.

*Jiří Adamec, Brno
2021*



§1. EMOCE – NEUROFYSIOLOGICKÝ ZÁKLAD

Člověk ve vztahu ke smyslově vnímané a uvědomované realitě, tuto realitu, rovněž prožívá. Emoce představují důležitou složku autoregulace podnětů. Pomáhají člověku k tomu, aby celkovou orientaci v jinak složitém labyrintu přicházejících impulsů, byl schopen zpracovávat, a to zejména po stránce takového hodnocení, kterým si udržuje uvědomované postoje, jimiž je dále zapotřebí, na dané podněty účelně reagovat. Vedle takto nastavených emočních vazeb ke světu svého okolí, člověk své prožitky rovněž váže směrem k sobě a k druhým lidem. Ty se týkají takových vzruchů, kterými reaguje na další oblasti svého života, jakými jsou mezilidské vztahy. Posledním okruhem zájmu lidských emocí je člověk sám. Emoce tedy můžeme rozdělit na: **1.** ty, které v člověku vyvolávají nutné reakce na podněty, přicházející z vnějšího světa – přírody a předmětů, jevů všeho druhu, **2.** ty, kterými člověk zpracovává impulsy přicházející také z prostoru života mezi lidmi a **3.** ty, které se týkají rovněž osobní sebereflexe. Veškerá emotivita zahrnuje: **1.** podnět. **2.** reakce a **3.** jejich evidenci. Dále, veškerá emotivita je současně výsledkem také neurofysiologických pochodů.

Emoce jsou charakteristické rovněž svojí proměnlivostí. Mohou nás informovat například o pocitech hladu nebo sytosti, ale stejně tak o stresorech, na které je nutné reagovat. Takové odpovědi se proto mohou odehrávat na podvědomé nebo vědomé úrovni, podle toho, zda je nutné přicházející podněty vyhodnocovat jak nepodmíněné, nevědomé nebo podmíněné, tedy naučené a nejčastěji také vědomé.

Neurofysiologie emocí je tedy charakteristickým rysem fungování autonomního nervového systému. Základním regulátorem emocí je u člověka tak zvaný limbický systém. Je to oblast mozku, která se nachází po

širokém obvodu jeho střední části. Limbický systém úzce komunikuje také s amygdalou, hypofýsou a mozgovým kmenem. V detailech emoce zasahují ve skutečnosti do všech oblastí fungování CNS. Amygdala je drobný nervový svazek v přední části mozku hluboko pod povrchem, kde se setkávají další, životně důležitá centra. Jejím úkolem je vyhodnocovat emoce strachu a odesílat tyto informace hypofýse. Ta, na jejím, tak zvaném poslu, začne produkovat hormon nebo dá podnět k tvorbě (sekreci – vylučování) hormonu v dalších částech těla (žláz s vnitřní sekrecí). Při strachu, stresu, kdy je nutné zaujmout jasný postoj (boj, útěk) je to zpravidla aktivace ACTH (*adrenokortikotropního* hormonu) a jeho dalších neurochemických podvariant. Hormony se přenáší krví. Jsou dopravovány do míst, kde mají působit (nervy, svaly) a vyvolávají v těchto místech potřebnou aktivaci, která je dále mozkiem (limbickým systémem, popřípadě za součinnosti s frontálním lalokem – centrum vědomí) vyhodnocována. Řečeno zjednodušeně, uvědomovaná emoce strachu nebo úzkosti je výsledkem silně koncentrovaného počtu impulsů na malý prostor nervové soustavy. Je tomu stejně tak i v případě vyplavování hormonu *endorfin*, za současně vnímaného pocitu radosti či uvolnění. V případě stresu dochází k tomu, že organismus, buď uvědomovaná nebo podvědomá část jeho schopnosti něco negativního evidovat, s pocitem sebeohrožení, takové impulsy vyhodnocuje současně se sebereflexí ohrožení (buďto fyzického nebo i sociálního) a v druhém případě, jedná-li se o radost a uvolnění, jsou to často výsledky takových aktivit (například sport, zamilovanost, odměny a tak podobně), které právě stresové impulsy eliminují, čímž vzniká potřeba (efekt drogové závislosti) jeho (tedy endorfinový) vliv, co nejdéle prodlužovat. Umět správně vyhodnocovat chování v době působení ACTH, stejně jako v

době působení *endorfinů* je základem motivů chování. V běžné psychologii člověka používáme označení ještě jako *distres*, to je stres který vyvolává zejména pocity ohrožení a *eustres*, tedy pozitivní stres, jehož hlavní pocitovou složkou je zejména uvolnění od napětí, radost, až s prožívanými pocity štěstí (euforie)

Vedle výše popsaného schématu emocí, které řídí jinak většinový život duševně zdravé populace, jsou tu však ještě emoce, které jsou charakteristické pro nejruznější duševní poruchy, jejich průběh a motivy, projevující se dále i v symptomovém, neboli patologickém sebezpožívání a chování člověka.

Nejčastějšími duševními poruchami spojenými s poruchami emotivity nebo náladami jsou: *deprese (monopolární, bipolární, se stavem mánie či hypománie)*, *úzkostné poruchy (panické ataky)*, *posttraumatické stresové poruchy*, *disruptivní poruchy (poruchy impulsivity)*, *poruchy spánku (parasomie)*, *ale i specifické duševní poruchy vázané na neurologická postižení CNS*, a další.

Významnou roli u jmenovaných psychodiagnos hraje neuronálně podmíněná tvorba hormonů (prekursorů), které se, svojí podprodukcí nebo nadprodukcí zásadním způsobem podílí právě na tvorbě nálady, nejruznějších stavech prožívání, popřípadě na takových psychických pochodech, které jsou ve výsledku charakteristické svojí neovladatelností jako je agresivita nebo nápadná netečnost, popřípadě tak zvaný stupor, nebo také na druhé straně nutkavost, při obsedantně-kompulsivním jednání, a tak dále.

Významnou roli zde hrají např. *serotonin* a *dopamin*. Nižší hladiny serotoninu způsobují špatnou náladu, nebo unipolární depresi. Stejná deaktivita dopaminu může způsobovat potom bipolární poruchu nebo takové tělesné stavy, které jmenujeme jako pseudoparkinsonismus.

Patologické stavy nálady jsou pak léčitelné psychofarmaky a psychoterapeutickými postupy. Ze známých psychofarmak se používají tak zvaná anxyolytika (úzkost, neuróza), dysforika (bipolární poruchy), tricyklika čtvrté, páté a další generace (unipolární deprese a další poruchy nálady). Z psychoterapeutických přístupů jsou to kognitivně-behaviorální terapie, psychoanalýza, gestaltterapie, logoterapie, daseinsanalýza, nebo transakční terapie a jiné. Terapie se potom dělí na individuální, skupinové nebo kombinované. Existují i další varianty, jako například komunitní setkávání, tak zvané encounteringové terapie či psychosociální rehabilitace.

Všechny terapeutické přístupy mají za společný cíl posilovat a upevňovat schopnost pacienta (klienta) pro možnost fungovat v normálním každodenním životě, a to na úrovni takového sebepojetí, které mu bude dovolovat maximální zaměstnanost, zvládnutí osobních a sociálních konfliktů, stejně jako vztahy, ale i vzdělávací a kariéerní růst. Ve všech uvedených oblastech se člověk nachází s nějakou dávkou emočního naladění.

Nesmíme zapomenout, že *to nejsou vždy* jen naše myšlenky, myšlenkové závěry, které utváří naše postoje. Emoce a postoje k sobě odedávna patřily ve velmi těsném napojení. Je tomu tak proto, že v citových barvách, které člověk má a také je kolem sebe šíří, se odráží mnohdy i neuvědomované pole znaků, kterými do svého okolí vysílá informace o svých skutečných pohnutkách, než-li jsou ty, které zaujímanými postoji prezentuje a vydává za oficiální názor k vzniklým okolnostem. A tím, že se takové emoce nakonec stávají možnostmi k tomu, aby byly předmětem kritiky, výtky ze strany okolí, stávají se spouštěči názorové rozrůzněnosti, která se nese jednou v souladu s obecně uznávanými názory (což ještě zdaleka nemusí znamenat, že takto vzniklý postoj je správný) nebo jde o konfrontaci.

§2. POSTOJE A JEDNÁNÍ POD VLIVEM EMOCÍ

Vrozenou dynamickou vlastností člověka je jeho vůle. Zahrnuje jednak neuvědomované znaky vyhovovat zájmu pudových sil, stejně jako vědomému sebe-řízení, jako jsou například: kariéra nebo naopak od některého jednání upustit (vyhýbat se nevhodným tématům v hovoru, či se nestýkat s určitými lidmi). Významnou součástí vůle je potom osobní zkušenost s podněty a její možnosti dalšího ovlivňování komunikačními funkcemi mezi první a druhou signální soustavou. Člověk se chová podle toho jak vyhodnocuje prožitky z podnětů. Tento proces je v zásadě základním regulativem veškerého jeho jednání. Toto „hodnocení podnětů“, zahrnuje jednak již výše zmíněnou *zkušenost z bytí ve světě*, dále aktuální působení podnětů, stejně jako pocity chtění či odmítání, a konečně i možnost dalšího působení, jako jsou založené konflikty, které si na úkor uvědomovaných zájmů prosazují to, co nebylo, vlivem stále aktivních nároků, během odvíjejícího se života, doposud odreagováno. Jedna emoce tak v sobě podržuje, nejčastěji, všechny doposud uvedené složky pohromadě. Tím je také vytvořen prostor k seriósní úvaze stran toho, proč je lidmi v průběhu působení emocí, tak často interpretována jejich protichůdnost, vyvolávající pocity stísněnosti, současně s obtížemi spojenými například s nerozhodností, jestliže je to jinak, v daný okamžik působících podnětů nutnou součástí nastalé a takto prožívané situace (vyšší excitace, tj. celkového působení podnětů na nervovou soustavu).

Emoce tedy v sobě podržují konkrétní ráz prožitku současně s paradoxem abstrakce. Prožitky mohou být radostné, tísnivé nebo neutrální. Abstrakce emocí jsou výsledkem toho, že vyvolávají další asociační obrazy, a mohou se „násobit“ daleko za hranice skutečných podnětů, a to už jen, podle subjektivních kritérií jedince.

Abstrakce emocí tak představují dostupnost toho, co je na nich jednotlivým člověkem vnímáno pouze skrze jejich nejobecněji reflektovaný ráz (tedy ve smyslu: „něco pociťuji a to je vše, co mohu o tomto vnitřně vnímaném stavu vyjádřit“), kam spadá potom už jen: *radost, smutek, rozhořčení, být nebo se cítit zaskočen*, atd.), avšak nikoli v detailu jejich složení u každé, této emoce zvlášť.

Každá emoce je víceúrovňová struktura souběžně se odvíjejících psychických pochodů.

Každý postoj, který člověk zaujímá vůči jakkoli nastalým okolnostem, je doprovázen emocemi.

Emoce sama je tedy - *subjektivně prožívaný stav situací*, který se postojem stává, jestliže se subjekt na emoci odvolává, co by motiv, pohnutku nebo neodvratnou tíseň. Takto se tedy emoce rozšiřuje a je doprovázená dalším spolupůsobícím obsahem, jakým je zde, například, její morální hodnota, případně také něco, jako hodnota souvislá se zvykovou normou.

Postoje dělíme na: *skryté a otevřené*.

Jednání dělíme podle činností, na které je zaměřeno: *pracovní, interakční (vztahy mezi jednotlivci), sociální (například vůči skupinám lidí, jako jsou všelijaká hnutí a spolky, a tak dále), sebevzdělávací a sebezáchovné, poskytující ochranu dětem, kolektivní (v rámci společensky přijímaných norem), sexuální, atp.*

Psychopatologie na úrovni emocí, postojů a jednání, dále řeší příslušné obory psychiatrie.

Prolínání obsahu prožívaných forem napětí a uvolnění, který je výsledkem působících emocí, má ještě dalšího činitele, jakým je jejich kolísavost. Emoce mění náladu. *Nálada* je trvalejší psychický stav; např. stabilizace nálady je důležitou součástí takové kvality života, kdy si jedinec bude schopen, nerušen jejich nevhodnou proměnlivostí, plnit své každodenní závazky a přání.

§3. EMOCE LÁSKY

Patrně se ničemu nezpronevěříme, jestliže náš výklad o emocích a postojích nyní rozvineme o téma „lásky“. Jde, zdá se, o nejrozšířenější pojem lidské emoce. Současně tato emoce zahrnuje celé skupiny protichůdností, které se v ní dají sledovat. *Láska k rodičům, také láska k sobě samému, láska k životu, láska a zamilovanost, láska ke zvířatům, láska k bližnímu, láska k přírodě, láska k bohu, láska k automobilům* a tak dále. Mnohy je slovem „láska“ míněn pouze intenzívnější vztah k preferované oblasti zájmu. Doplnujícími pojmy „lásky“ bývají potom nejčastěji pojmy jako: „srdce“ nebo „milovat“. Láska a zamilovanost se mají snahu mezi lidmi rozlišovat tím způsobem, že zamilovanost je používána, co by termín pro náhlost emočního vznětu, zejména k druhé osobě, kde se v obsahu tohoto pojmu ukrývá rovněž pohlavní touha a v případě pojmu lásky zase navazující vývoj mezilidského vztahu (například páru a jeho soužití), kde se tímto termínem chápe pozitivní akceptace, respekt k takto přijímané osobnosti, současně s ochotou například k celoživotnímu soužití. Neméně významným doplňkem lásky potom může být, rovněž tak i „přátelství“.

Vzhledem k tomu, že *emoce lásky* je výrazně syčená touhami, nutkáními, představivostí, ale stejně tak i žárlivostí nebo všelijakými doplňky narcismu, může z druhé strany probouzet rovněž tendence k agresivitě. V emoci lásky je ukryta *emoce vlastnictví a nároku*, které jsou po té, vůči druhé osobě, mluvíme-li zde přednostně o emoci lásky, uplatňované v mezilidských vztazích v záporných hodnotách. Nejednou se vyjadřuje emoce lásky rovněž ve smyslu výčitky: „Miluji Tě, ale Ty si toho nevšímáš!“ „Milovala jsem Tě, a Ty jsi mě opustil s jinou!“ „Miluji Tě, ale za to, co jsi mi udělala, budeš pykat!“ Popřípadě jako způsob citového vydírání: „Opovaž

se bavit s jinou, to bych Tě navždy přestala milovat!“
„Když se mnou dnes nechceš spát, potom je jasné, že mě nemiluješ!“

Mezi jednotlivými *druhy lásky* neexistuje ostrá hranice. Většinou jde o jak pocitový tak behaviorální postoj. Mnoho motivů chování člověk vykonává pod tlakem lásky, náklonnosti či zamilovanosti. Faktem je, že všem těmto emocím a jejich motivům, pro jednotlivé druhy chování, se člověk celý život učí. Platí u nich jeden společný jmenovatel, a tím je *citová investice* a její správná úměra. Na tu často jednotliví lidé doplácí proto, že je často mnohem vyšší, než je přicházející *odpověď*. V případě nejrozšířenější patologie se má často tendenci prosazovat domněnka typu: „Když já ji/jej tak miluji, je jasné, že ona/on, to musí cítit stejně.“

Zřetelné bývají újmy, které mnohdy pociťují rodiče, když se jim citová investice do lásky k dětem nevrací s intenzitou, kterou očekávají. Tento druh lásky je podle všech známých kritérií lásky, patrně ten nejintenzívnější. Může proto stejně tak přinášet i vyšší hodnotu újmy. Obráceně, přílišná láska k dětem může v nich samotných, lásku k rodičům „udusit“. Cítit se stísněný láskou není ve světě lidí nic neobvyklého. A může jít často o takové emoce, které jedince nutí i k odchodu z již dlouholetého vztahu.

Často preferovanou emocí lásky je rovněž tak láska k životu. Může se projevovat v postojích dvojím způsobem. Aktivním zapojováním do praktických souvislostí s těmi okolnostmi, které vyplývají z konkrétního zvládnutí každodenního života, nebo se na druhé straně, taková láska k životu může projevit v čistě idealistickém sebenastavení k hodnotám, jejichž význam je pak spojen se všelijak sebetranscendujícími zaměřením, na nekonečnou tříšť životně alternativních postojů, nemajících pak s reálným bytím, už nic společného.

§4. EMOCE PŘÁTELSTVÍ

Podobně jako u emoce lásky, také emoce přátelství představuje v lidském životě mnohdy osudovou položku. Potřeba sdílet své světy se může odvíjet od toho, kolik důvěry si lidé poskytnou stran sdílených názorů či společně trávených chvil za účelem aktivně prožívaného volného času, vyplněného činnostmi, jež jim přináší vzájemné uspokojení z takto utvářeného času svého života. Emoce přátelství potom nejednou zahrnuje i vyšší kvalitu důvěry, podělit se o osobně konkrétní pohnutky stran těch každodenních událostí, které ten, či onen jedinec prožívá, ať v optimistickém, nebo pesimistickém naladění. Emoce přátelství je tak emocí podpory a sdílení takových pohnutek, a to zpravidla nepřestupujících jinak intimitu soukromí, tedy, než pozůstáním ve vnějším prostoru většiny ostatního dění. Jinými slovy, emoce přátelství spoluzahrnuje rozumný, osobní odstup, i když se v jejím obsahu nalézá příklon ke sdílení intimity subjektivně prožívaného bytí, které se tak stává nanejvýš předmětem otevřené komunikace.

Problém shody *emoce lásky* a *emoce přátelství* v souvislosti s osudovými dopady na život lidí je zde předesílán proto, že právě u těchto, patrně lidsky nejbližších vztahů, nejednou dochází rovněž ke zradě a zklamání, k pocitu újmy, jestliže láska nebo přátelství vykazují nedostatečné porozumění, pak náhlou změnu postojů, otevřený nesouhlas, ztrátu důvěry, nebo také závist, pomluvy a tak dále. Pocit ztráty lásky nebo přátelství je pak nesen stejně prožívanými znaky, dopadajícími na kvalitu života. Nejedna román, mýtus, divadelní drama, filmová zápletka, jsou takovými pohnutkami protkány, co by hlavní dějová složka. Přátelství a zrada mohou dokonce stát za okřídlenými výroky typu: „*I ty, Brute?*“, když Caesar pohlédl do očí jednomu ze svých vrahů. Obráceně, může být téma přátelství obsa-

hem filosofických rozprav, za které lze na tomto místě jmenovat zejména slavné pojednání L. A. Senecy.

Všechny emoce, které jsou pak s tématem přátelství spojené, mohou být i předmětem poučení. Například z dvanácti Kristových přátel jej mnozí zradili, aby uchránili vlastní životy.

V emoci přátelství je ovšem jeden mimořádný apel, požadavek na vytrvalost v postojích prověřovaných délkou trvání, úprimností v přístupech jednoho k druhému, ochotou stát se držitelem vzájemných tajemství. Jiné postoje potom nastvávají, pakliže má jít o ochranu přítele stran věcí veřejného práva. Například, je-li někdo křivě obviněn a přátelství má potom býti samozřejmou ochranou, podporující se vzájemně v obhajobě a podávání důkazu. I v tomto případě se nejednou stává, že se lidé vzájemně odcizí, neboť neochota podstoupit tuto přátelskou službu, definitivně zhatí vše, co bylo tomuto přátelství, až doposud poskytováno, a to v důvěře k jeho pevnosti a ochraně.

Emoce přátelství tedy je, z hlediska postojů, prověrkou lidské morálky a charakteru.

§5. EMOCE HNĚVU

Člověk se někdy zmítá ve vlastních emocích tak protichůdným způsobem, že sám sobě nerozumí. Zpravidla se v takové atmosféře necítí dobře. Možnost vysvětlit si negativní nálady je pro něj nedostupná. Jakákoli nabízená pomoc, vyvázat se z takového stavu, mu nepřipadá dostatečná. Důvodem emoce hněvu může být pocit zklamání, dojem, že mělo být jedinci přiřknuto víc pozornosti, než kolik *mu/jí* bylo projevováno chováním druhých, intuitivní domněnka, že se okolí o něm vyjadřuje za jeho zády negativně, ale stejně tak mnohdy jsou to založené konflikty z dětství, nebo náhlá změna, vyžadující si, po sdělení vážné diagnózy, dlouhodobou léčbu.

Emoce hněvu nejčastěji vychází z postojů ke kulturnímu a sociálně interpersonálnímu prostředí v němž se člověk pohybuje. Obecně, je emoce hněvu emocí nespokojenosti, která se stala trvalejším výrazem nálady jedince.

Pro každodenní život se může tato emoce vyjařovat neochotou sdílet radost. Současně se emoce hněvu má snahu u některých jedinců prosazovat ostentativně, jako emoce urážky a vůbec neochoty, jednat s okolím v duchu příjemné atmosféry.

V rámci rodinných vztahů je emoce hněvu potom zvláště citlivým tématem. Lidé si doma totiž mohou často sdělovat názory a pohnutky takovým způsobem, že se dokonale pouráží a na dlouhá léta, a někdy i na celý život potom, už nejsou schopni fungovat spolu v duchu takových vztahů, aby si mohli dopřávat klidného, podporujícího soužití.

Mimořádně závažným tématem u emocí hněvu se pak stávají postoje, které k sobě mívají některé rodiče a děti, případně sourozenci. Mnohdy smutnou součástí zde bývá závist, například stran toho, že náladu hněvu podporuje představa o tom, že někdo jiný ze sourozenců je rodiči více preferován, nebo, že rodič pro sebe během života chtěl a dopřával si více na úkor dítěte, a tak podobně. Rozmotávat klubka emocí hněvu z těchto pohnutek, bývá vskutku mnohdy nesnadným terapeutickým oříškem. Jak potvrzovala Virginie Satirová (1916 až 1988), tyto rodiny s podobným nastavením vzájemné nahořklosti přístupu jednoho k druhému, přijali soužití za nutnou podmínku existence, která jim má představu překážet v sebeuskutečňování. Zapoměli se vzájemně respektovat v individuálních rozdílech. Ty si naopak sypou vzájemně na hlavu, jako výčitku, místo toho, aby se svými rozdíly vzájemně posilovali. Emoce hněvu je nejméně výhodnou emocí v životě lidském.



§6. EMOCE SMRTI

Člověk je bytostně nesmířen s tím, že život je smrtí ukončen, zejména způsobem, kdy nad touto okolností nemá možnost mít vlastní dohled a řízení. Smrt se rovněž odehrává často způsobem, kdy jejímu vlivu podléhá člověk ve věku, kdy je spíše počítáno s jeho rozvojem a praktickým uplatněním stran závazků, které mu nabízí plnost života. Nemoc a smrt mívají k sobě, mnohdy, velmi blízko, zejména, je-li nemoc tak vážného charakteru, že už, její samotný průběh, jedince paralisuje v možnostech existovat každodenně, naplňujícím způsobem.

Emoce smrti zahrnuje tedy úzkost ze smrti, úzkost z konce bytí. Člověku se nejednou jeví, že ať přijde smrt v jakémkoli věku, je tak, jako tak, výrazem neukončenosti života. V této emoci náhlého skonu, člověk spatřuje tragédii. Jakési definitivum bytí, které již nemůže pokračovat v započatém díle, ať je jím rozepsaná kniha, očekávání narození vnoučete, nebo postarání se o rodinu, svým laskavým způsobem, který je tomuto rodinnému kruhu vždy vítanou součástí, jejich zaběhnutých kolejí v každodennosti. Smrt vytrhává člověka z kontextu existence. Emoce smrti také říká, co bylo před smrtí, a *co je po ní*, vzhledem k pozůstalím.

Emoce smrti tak zahrnuje potom: *vzpomínku, smutek, žal a truchlení*.

Ve vzpomínce se smrt rozkrývá nad obrazem života. Smutek je součástí potřeby, vyrovnat se a zpracovat to, co zůstalo osobním vztahem k tomu, koho se tato smrt týká. Žal je vlastním výrazem vnitřního zaplavení emocemi nad skonem člověka, jenž měl pro toho, kdo tuto emoci v sobě podržuje, ještě další význam. Truchlení se nejčastěji odehrává ve smyslu prožívání smutku na odchodem osoby skupinou lidí, ať je to v rodině, nebo také v nějakém kulturně sociálním měřítku sdílení.

Zvlášť, přijde-li smrt tam, kde si dvojice zvykly na samotu i s dobrým pocitem, že vychovaly děti, které se nyní již umí o sebe postarat a nabýváním nové vzájemnosti jsou jeden pro druhého oporou. Zde se smrt stává osobní tragédií, nesoucí mnohdy výzvy v otázkách, proč tedy ještě žít, když už není možnost sdílet partnerství. Přetrvávají tu, jako smysluplná vidina, rodinné vztahy, které by se měly umět na podobnou situaci připravovat, třeba i podvědomě posilovanou vzájemností.

Věta starořeckého filosofa Epikteta s cynickým podtextem: „*Smrt se nás netýká, protože, když zemřeme, tak už nejsme*“, je v současném pohledu na smrt neschopná přijetí. Neboť smrt se nás vždy týká, pro blízké, kterým zůstává zarmoucení, ale i poučení, žijeme-li posilujícím způsobem, schopným nést alespoň díl příkladu, k němuž se mohou pak upínat, dále, co by ke změně, a naději ve svůj lepší život a plnost sdílení.

§7. EMOCE NADĚJE

Člověk je nesmířen s pouhou existencí v dané přítomnosti. Emoce naděje se týká zejména očekávaného překročení horizontu „osobně přítomného“ stavu bytí. V tomto očekávání je rovněž nedočkavost, emoce na něco se těšit a tak dále.

Naděje je také, tedy prožitkem. Sám o sobě je to prožitek pasivní. Aktivním se tento prožitek naděje stává, jestliže je do jeho obsahu vložena vůle pro to, něco pro splnění naděje, také vykonat.

V naději člověk uchovává pozitivitu v to lepší, co se má stát, aby se život pohnul z místa a poskytl výhledy na takové jeho další cesty, které se budou ubírat již více naplňujícím způsobem. Proto je naděje jednak určitá v tom, že se ví, čeho se chce dosáhnout, ale i méně určitá, neboť uchovává rovněž nejistotu detailu okolností, které bude, pro její splnění, nutné podstoupit.

§8. EMOCE VZPOMÍNEK

Mít osobní zkušenost se světem pevně uloženou v možnosti návratu k jejímu obsahu je v určitém smyslu štěstí. Neboť zůstává, pokud možno natrvalo, zážitek a jeho obraz, neodejmutelnou součástí osobní jistoty o celkovém stavu vlastního bytí v kontextu. Emoce vzpomínek tak člověka vybavuje z velké míry vnitřním obsahem intimně prožívaného *Já*.

Z pozice emocí vzpomínek může člověk ke své přítomnosti přistupovat vybaven analogiemi. Dostává se mu schopnosti minulé s přítomným porovnávat. Stejně tak všechno, co eviduje v předpokladu budoucích událostí, emocemi vzpomínek může korigovat do té míry, že se mu pak daří vyhýbat většině mezilidským třecím plochám. Ve vzpomínce je proto často i zájem po tom, cosi minulého opět učinit přítomným. Tomuto vztahu k vlastní minulosti člověk přistupuje z pozice retrospektivy, popřípadě také nostalgie, která sama o sobě zavádí jedince k vlastní minulosti rovněž, částečně s obsahem syceným zvláštním druhem smutku. Melancholie vzniklá ze vzpomínek, poukazuje k něžnosti, nostalgie vzniklá ze vzpomínek tento melancholický smutek násobí nadto ještě zájem po tom, něco ze vzpomínek učinit reálně přítomným ve výkonu. Například tím, že je na viditelné místo postavena fotografie či cokoli jiného, co má za úkol melancholii udržovat ještě při životě.

Je důležité mít na co vzpomínat. Vzpomínky však mohou přicházet jen tehdy, pokud člověk žije aktivně a zažívá právě tolik, co je ve výsledku vzpomínkou na reálný život v jeho dynamickém průběhu. Tudíž, přítomná vzpomínka je výsledkem přesahu minulosti, která se stala tím, co bylo zažíváno, jako moment svého času, který již minul.

Tíživá vzpomínka může vést k rozvoji chronické úzkosti, deprese nebo neuroticismu a dalším psychickým

poruchám. Sigmund Freud pak takové vzpomínky, které vedou k rozvoji symptomového jednání nazývá: *založené konflikty*. Jsou to vzpomínky vytěsněné do našeho nevědomí s potlačením jejich emočního obsahu, aby nebrzdily jinak fungování v každodenním životě. Cestu do vědomí si však nachází i přesto a působí jako podněcovatelé nejrůzněji modifikovaných rozhodnutí, které mají za svého původce právě některou z tíživých vzpomínek, aniž by jejich neblahý původ naše vědomí, bylo schopné bezprostředně rozpoznávat.

Mnohé postoje jsou tak jen výsledkem pronikajících fragmentů jinak vytěsněných konfliktů, které nebyly v osobní minulosti jedince dostatečně odreagovány, například jejich plným znovuvybavením a emočním zpracováním v řízené, abreaktivní terapii. Založené konflikty ovšem v řetězu vzpomínek vytváří často mezery, přetržky, čímž si jedinec s tímto stavem nesouvislého vědomí o vlastní minulosti, na mnohé okolnosti nevzpomíná, což vyvolává poměrně značný psychický neklid, projevující se pak v podobě duševní tísně (*obsedantně-kompulsivní porucha, deprese, panické ataky*, a tak dále).

Dobré vzpomínky se potom podílí významně na dobré náladě, také na její stabilizaci, jen se zanedbatelnými výkyvy. Je tomu tak zejména proto, že člověk s dobrými vzpomínkami žije život obdařený pozitivní energií s pozitivním nastavením na vlastní výhledy a postrádá to, co naopak mnozí jedinci se špatnými vzpomínkami natrvalo podržují ve své pozornosti, a tím je strach z budoucnosti.

Odtud se potom také utváří u člověka základní postoje k životu. Řečeno tedy jednoduše, člověk s dobrými vzpomínkami je vybaven vnitřní silou positivity, odvahou k ochotě žít a nebát se i ryzik, která považuje za přirozená. Špatné vzpomínky, naopak člověka brzdí.

§9. EMOCE SEBE-PÉČE

Jednou ze zásadních emocí, motivujících dál k zaujímání postojů je souborový vztah člověka k sobě samému. Tato emoce je značně strukturovaná.

V prvním souboru sebereflexe tohoto druhu, sebepečce zahrnuje: **1.** předešlou zkušenost se světem svého okolí a **2.** zkušenost s vlastním tělem (vědomí, že se vyskytuji ve světě jako fyzická bytost). Druhý soubor je poskládán: **1.** ze schopnosti reflektovat osobní talent a předpoklady, **2.** z reflexe vlastních nedostatků, **3.** ze schopnosti správně vyhodnocovat kritiku ze strany personálního okolí, stejně jako, za **4.** sebekritiku. Třetí soubor potom představuje: **1.** preventivní péči o tělesné zdraví, **2.** preventivní péči o vlastní psychiku, **3.** zájem o kulturu vystupování v souladu se společenskými normami, **4.** současně trvalý zájem o kariérní růst a sebevzdělávání. Čtvrtou položkou je: **1.** odpovídající (objektivní) hodnocení dosažené kvality života, **2.** péče o kvalitu meziosobních vztahů a konečně také **3.** umět odpočívat, relaxovat a bavit se. Emoce sebepečce se tímto výčtem samozřejmě ještě zdaleka nevyčerpává. Ale v každém případě, je emoce sebepečce pozitivní v tom, že se jedná o aktivní zájem a starost o tělesné a duševní bytí, stejně jako o evidenci odpovědnosti.

Pozitivní emoce v souvislosti se sebepečcí, zahrnuje především pozitivní vztah k sobě *samé/mu*, a to, až k úrovni takového sebepojetí, kde převládá postoj odpovědnosti s postojem: *Mám se rád/a!* V normálním nastavení takový postoj v průběhu života slouží účelně k tomu, aby pak kvalita života představovala klidný průběh seberochoje v maximální šíři zájmů a povinností. Změnou v této kvalitě potom však může být, jestliže je emoce sebepečce přesílená nejrůzněji projevovanou přecitlivělostí k většině výše uvedeným položkám **(1. - 4.)** nebo naopak, extrémní pasivitou a nezájmem.

V případě přecitlivělosti tak může problém dospět až k hypochondrii, nebo k rozvoji pocitů, či komplexů méněcennosti, se znaky depresivního syndromu.

V případě nezájmu a pasivity, potom stejně tak, z opačné strany, může dojít k celé řadě zanedbání, až na samu hranici, nebo i s otevřeným rozvojem, poruchy osobnosti (nejčastěji potom s diagnózou hraniční poruchy osobnosti), tendencemi k sebepoškozování a nebo také se sklonem k životu na úrovni bezdomovectví.

Emoce sebepéče člověku pomáhá žít důstojně, s vědomím kvality života, který se odvíjí podle samostatného, čili individuálního rozhodování, které přijímá svobodu života právě jako možnost, účelně pracovat na sobě samém, s vždy posilujícími prvky osobní vůle, bez toho, aby se do centra pozornosti dostávaly výmluvy na jakési „zprostředkovatele“ vlastního, „špatného osudu“, zastírající tak pouze svoji neschopnost, pohnout se z místa.

Součástí kroků, které může člověk v rámci sebepéče vykonávat, je rovněž, už dříve zmíněná *vůle chtění*. Sdělení, že nevím *jak* a nevím *proč* o něco usilovat je marným pokusem vyhnout se povinnosti, pracovat na sobě samém a stejně tak od okolí žádat pomoc, pakliže není patrná snaha, takovou sebepéči začít podstupovat, alespoň s dobrým přispěním těch, kdo mohou nabídnout zázemí jako výchozí bod, ke klidnému podstoupení vlastního, životního obratu. Sebepéče má rovněž emoci ideálu, světlého bodu, který chce ve svém vědomí většina lidí zahlédnout, uvěřit mu a mít jej za možnost nastoupení vlastní cesty. Než však k takovému zahlédnutí vlastní cesty dojde, je nevyhnutné podstoupit námahu každodenní práce v praktických povinnostech sebepéče.

§10. EMOCE SMÍŘENÍ

Mezi pocitovými barvami, které si člověk v životě utváří, hraje důležitou roli také emoce smíření. Nejčastěji se s ní setkáváme v okamžiku, kdy od mezilidských konfliktů čas popošel a opadly už prudké návaly například vzteku, nebo urážky, ale stejně tak stavů, kdy je člověk zaskočen, například také, neodvratnou změnou situace po rozchodu nebo příchodem nemoci. Ve většině takových situací se člověk setkává s okolnostmi, které mají svůj trvalý, vnější charakter, jenž nelze jinak změnit, ale pouze respektovat. Emoce smíření je tak současně, v mnoha případech i součástí emoce odpuštění.

Emoce smíření obsahuje za základní postoj vnitřní klid. Není tím myšleno, že tento vnitřní klid má být rezignací na situace, které naopak měnit lze, když taková potřeba změny vyplývá z rozumného uvážení ji realizovat. Tento vnitřní klid je současně, například v mezilidských vztazích postojem v jehož středu se nachází přijetí. Dejme tomu, že dcera s matkou nemluví už několik let. Sama se během té doby dostává do mezilidských vztahů, kde poznává nejednoduchost jejich průběhu a začíná si uvědomovat, čím ve svém chování, z pozice urážky, kterou vnímá pouze z toho, že jí matka v době dospívání nepouštěla na diskotéky může, pro tak maličernou záležitost, matce ubližovat. Smíření a odpuštění je v podobných případech častou součástí pokroku v osobní zralosti člověka.

Jinou podobou emoce smíření je, že si člověk uvědomí fakt své věkové skupiny a život realizuje v jí odpovídajících potřebách. Například muž, který se cítí být zdravým a silným sportovcem, své síly i tak nepřepíná porovnáváním se s o desítky let mladšími. Nebo v jiném případě, starší žena nežárí na mladší, neboť si uvědomuje věkový rozdíl a přijímá tento fakt důrazem na životní hodnoty, které ji v neadekvátních postojích neže-

nou do zbytečných konfliktů (s druhými a také se sebou samou). Popřípadě, jestliže se někdo nachází ve stavu po léčbě z duševní újmy a opět má vůli hledat svůj nový směr, je zapotřebí se smířit s takovou situací, co by počátkem, kde bude nutné zprvu podstupovat takové kroky, které se budou jevit možná až příliš malicherné. Zbudování nové existence, po vyléčení z duševní nemoci, často pak člověku nejde, jaksi samozřejmě, neboť se zpravidla „doposud“ ještě plně nevyrovnal s faktem, že jeho situace takový postoj smíření, se sebou samým, vyžaduje.

Emoce smíření tedy poskytuje smysl pro důvod žít v kontextu s druhými, se sebou, se světem jako takovým. Je to výsostně *emoce moudrosti*.

§11. EMOCE ODPOVĚDNOSTI

Pokud přehlédneme doposud popisované emoce, jakoby měly za svého společného jmenovatele právě odpovědnost. Proč tedy ne? Vždyť, mít odpovědnost za rozumem, rozumně zvládnuté emoce je přeci samo o sobě výhodou. Nebýt ovládán emocemi, ale naopak využívat rozumnou reflexí emoce, které člověka zaplavují, takový postoj lze přičíst dobře zvanému životu v každodennosti.

Emoce odpovědnosti je sycena například emocí svědomí. Odpovědnost vychází z toho, že je reflektována potřeba a s ní i odpovědnost za její splnění (například starost o děti, péče o vlastní zdraví). I zde je na místě vůle a vnitřní příkaz, neoddávat se prodlévání či odkládání tam, kde si okolnosti vyžadují konkrétního jednání, vyplývajícího z naléhavosti takové situace.

Emoce odpovědnosti je emocí, která vyžaduje osobní apel, přísnost, vytrvání. Je to emoce, která se stejně tak může „*pochlubit*“ odkládáním a výčitkou, že nebylo zjevně uděláno, pro lenost tolik, kolik bylo zapotřebí.

§12. EMOCE A KONFLIKT

Prožívání mezilidských situací je neseno dvěma protikladnými okolnostmi: **1. emotivitou, která je podporována strachem a pasivitou, nebo naopak tendencí k agresivitě a útočností** a **2. reálnými situacemi, se svojí logikou, objektivně daného vzniku, vývoje a také jejich průběhem**. Konflikty vznikají tedy z protichůdnosti mezi rozumem a emotivitou.

Mnohdy jsou emoce a konflikty předmětem všelijakých dohadů, snažících se o to, prokázat oprávněnost jednání v souvislosti právě s nějakou emocí, i když je výsledek takového jednání následně v rozporu s obecně přijímanými normami chování.

To, co tedy dělá emoce, v době probíhajícího konfliktu, zahrnuje především: *potřebu prosadit se jako vůle chtění, od níž není možné jedinci upustit*. Emoce a konflikt jsou ve vzájemném postavení, stejně jako vojsko, které útočí pod praporem spravedlnosti a obrana se snaží ve stejném nastavení svých hodnot bránit aktivním bojem to, o čem je přesvědčená, že je komukoli jinému nedotknutelné. Emoce a rozum tak představují nikoli nesmiřitelné odpůrce dohod, ale zejména jsou to dva aktivní činitelé, hledající jeden vůči druhému cesty, jak se vzájemně přechytračit. Proto se emoce zdráhají racionální argumentaci uznat za hodna vlastních plánů, když na druhé straně rozum má za úkol emoce potlačit z důvodu nebezpečí, že jimi bude oslaben. Proto jsou emoce a konflikty často vzájemně zaměňovány, až do místa, kde se racionálně, už potom vůbec nedaří jakkoli tvůrčím myšlením přispívat k urovnávání sporů.

Takto tedy můžeme potom také dospět až k místu, kde se emoce mají tendenci vydávat také za objektivně platná kritéria obecné platnosti. Z tohoto nastavení člověk často k řešení konfliktů přistupuje. Mezi rozumovou a emotivní stránkou věci konfliktu, nevidí rozdíl.

§13. EMOCE A ESTETIKA

Sebeprožívání a prožívání světa svého okolí je člověkem neseno rovněž vědomou evidencí krásna nebo ošklivosti. Tyto, zdánlivě samozřejmé a na první pohled nedůležité kategorie, pomáhají a to zejména, analyzovat vnější prostor smyslového vnímání a z něj, pro své Já a jeho vědomí, o takto uchopovaném bytí zaznamenávat, co do jeho přijímaných forem. Estetika je cit pro takové zaujímání postojů, ve kterých si člověk uvědomuje důvody, pro které něčemu přitakává a od jiného se odvrací. Současně, estetický cit zavdává důvody pro to, starat se o vlastní existenci způsobem zvládnání také jejího kulturního výrazu. Nejčastěji se to děje v okamžiku, kdy má člověk potřebu sám sebe konfrontovat s okolím, s druhými lidmi například tím, že se porovnává v tom, jak vypadá.

Jiným výrazem estetického cítění je vlastní tvorba: obrazy, sochy, román, divadelní představení. Budťo je člověk toho všeho nadšený konzument a vyhledává vášnivě všemožné příležitosti, jak si estetických zážitků dopřávat, nebo se sám pokouší, na své úrovni o možnost estetického ztvárnění. K tomu slouží bezprostřední potřeba, obklopovat se věcmi, jejichž praktický význam mnohdy nemusí být žádný, naopak, splňují podmínku zdobit prostor nebo část oděvu, případně nějakou část těla. V těchto případech je estetická emoce také vyjádřením vlastního Já, osobnosti, je tak zdůrazněním „*mého vztahu k realitě bytí*“ jejím dotvářením za hranici jejího pouhého výskytu v tom, jak se mi dává obecně.

V souvislosti se změnami, které je člověk nejednou nucen vývojem životních okolností nucen podstupovat, emoce estetiky pomáhá udržovat živý kontakt s takovými částmi reality, která má pro člověka potom nějaký zvláštní význam. Takové postoje je zapotřebí respektovat. Pomáhají žít v potřebné míře spokojenosti.

§14. EMOCE, INSTINKTY A INTUICE

Během života se člověk naučí vnímat, tak zvaně, svůj vnitřní hlas. Jsou to celé skupiny podprahových funkcí kterým říkáme instinkty a intuice. Instinkty jsou vrozené, prvosignální pochody. Mají nejčastěji vztah k pudovým, vrozeným procesům. Jsou jimi například ochrana dětí, sebezáchovné instinkty, obživné a tak dále. Intuice jsou potom vyšší úrovně vnímání světa našeho okolí, zejména v oblasti mezilidských vztahů. Sledujeme například během rozhovoru, u svého protějšku, mimické pohyby oblyčeje a rozpoznáváme v nich neshodu mezi tím, co nám sděluje a tím, jak se tváří. Intuitivně tedy podezíráme dotyčného z toho, že nám neříká pravdu. Instinkty stejně jako intuice se mohou pak nejrůznějším způsobem zaměňovat. Samy o sobě mění náladu. Když máme hlad, nemůžeme se plně soustředit na práci nebo studium. Zhoršená nálada, v tomto případě sklon k úzkostlivosti nejednou v takovém případě vede člověka až k agresivitě. Když sledujeme chování druhého člověka standardně se projevujícího ve slovech i v rámci zacházení s věcmi, jako agresivního, intuitivně se od něj držíme zpátky. Někdy mohou být instinktivní a intuitivní složky zastřeny. Vědomí v nich není schopno rozpoznávat nebezpečí, kterými nás na něj odkazují. Děje se to často lidem, kteří mívají sklon k duševním poruchám. Bývají totiž, tyto duševní poruchy spojené s poruchami vnímání, poruchami myšlení a poruchami sebereflexe. Mívají potom potřebu vyšší pozornosti pouze směrem k symptomům, kterými se jejich sklon k duševní poruše projevuje. To zapříčiňuje sníženou schopnost vnímavosti k varovným signálům. Je tudíž, součástí psychoterapie, rovněž rozvoj a posilování kognitivních funkcí, aby se tak jedinec s duševní poruchou, např. s depresí, závislostí, schizofrenií, mohl vyvarovat nejrůznějším situacím, kde mohou vznikat třecí plochy v oblasti jednání.

V zásadě se, tyto emoce, dají rozdělit na dvě silné kategorie: **1. emoční přecitlivělost na nově přicházející podněty, které jsou buďto jedinci nesrozumitelné, nebo se domnívá, že jejich obsahu rozumí, až příliš konkrétním způsobem z čehož vyvozuje, pro své chování neadekvátní závěry** a **2. emoční oploštělost, která se projevuje naopak citovým chladem, na většinu přicházejících podnětů, současně i s celkovou pasivitou, behaviorálních způsobů odpovědí.**

U zvláště rozjitřených emocí se intuice prolne s rozbouřenou obrazotvorností a nasměřuje člověka k takovému vyhodnocování situací, které mohou vést, až ke schizoidním pozicím (tedy psychotickým stavům, jako je blud – nevývratné přesvědčení, nebo rovněž halucinaci, tedy – smyslovým klamům, jako například v hlavě slyšené hlasy). Směs z takového prostoru vycházejících podnětů, potom člověka dál, s podobným průběhem nezvládnutí emocí, vede až do stavu chování, kterému obyčejně okolí říká podivínské. Pacient není schopen reagovat na vnější výzvy, má sklon k agresivitě, jeho jednání je vzhledem k místu a času zcela neúčelné. Jeho nálada je rozbouřená, bez schopnosti vyhodnocovat takové jednání a brát za ně i odpovědnost. Svému okolí proto může být i nebezpečný. Emoce jsou nepřiléhavé a v celkovém nastavení také málo proměnlivé. Instikty převažují nad intuicemi, neboť jsou v nervové soustavě pacienta se schizofrenií přednostně a s vyšší intenzitou probíhajících psychických pochodů zapojovány nižší, tedy prvosignální okruhy bez toho, aby komunikovaly s okruhy vyššími, neboli druhsignálními, získanými. Takto se mnohdy schizofrenik *brání* nechat na sebe působit množství podnětů, přicházejících z vnějšího světa. Uzávěře se po stránce emocí, instinktů a intuicí do vlastního prostoru, který bývá, svým charakterem značně složitý. Emoce, instikty a intuice mají vztah k poruše osobnosti.

§15. PROLÍNÁNÍ EMOCÍ

Žádný citový prožitek není osamocený. Jednak je vždy o něčem, má tedy svůj zdroj a současně na svoji stranu strhává zájem k dalším propojením. Například tím, že z něj člověk vyvozuje na postoje, které musí zabezpečit další, a to dostatečně odpovídající emoci. Pro práci a nechuť ji vykonávat je nutné se motivovat emoci chťení a vůlí, jak bylo výše uvedeno. Je-li s takovým stavem spojena i špatná nálada, situaci to sice odpovídá, ale pak to současně znamená, že bude vhodné si položit několik otázek: *1. proč mne práce nebaví? 2. Co mi ve skutečnosti způsobuje špatnou náladu? 3. Není oboje provázáno? 4. Pokud vnímám, že obojí provázáno není, jaký je tedy skutečný vliv mé nechuti chodit do práce? 5. Jsou to vztahy s lidmi na pracovišti? 6. Jsou to jen mé výkyvy nálad, bez vztahu k práci a lidem, s nimiž tam trávím společný čas? 7. Jestliže jsou to jen mé nálady, odkud pramení jejich původ: a) ze vzpomínek na dětství, b) z aktuálním průběhu partnerství nebo c) ze vztahů s rodinou (rodiči)?* A tak dále. Naše emoce se mohou motivačně vzájemně prolínat. Zhoršená nálada, jak se říká: *vidí všechno černě!* A toho je zapotřebí si všimnout. Jakmile se hodnocení většiny denních a jiných aktivit nese v záporných postojích, znamená to, že člověk tímto zhoršením nálady a jednotlivých emocí (prožitků) dospěl do stádia, kdy je nutné zasáhnout nějakým sebezpreventivním nástrojem: *sportem, relaxací, krátkou dovolenou nebo jen přerušením důrazného zájmu o pracovní výkon, spánkem, vyhledáním přátel* a tak dále. Možností je hned několik. I zde hraje důležitou roli uvědomovat si, že emoce se prolínají a jejich neadekvátnost vyvolávání jedna druhou je výsledkem právě spíše zhoršeného psychického stavu. Emoce by člověk měl, v rámci svého duševního zdraví, umět od sebe odlišovat. Tím si zachovává nadhled a úsudek.

Jakmile emoce začnou v sebe vzájemně přecházet a zesílená asociativnost pak na sebe takový proces začne strhávat, stane se to, že člověk nezvládne jejich sytost a postupně se u něj rozvine také nějaký druh psychické újmy, kterou bude možné zvládnout, následně už jen souběžnou lékovou a terapeutickou podporou.

V praktickém ohledu to znamená často jistou plíživost a neviditelnost vzniku duševní poruchy.

Emoce a postoje mají pro člověka důležitý význam. Poukazují na jeho kulturu života, životní styl a jeho kvalitu vůbec. Lidé se mezi sebou velmi často baví tím způsobem, že si sdělují své postoje: *A co jsi mu na to řekla? To si k tobě vážně dovolil? Rozhodl jsem se, že začnu chodit do školy! Přestanu se s ní stýkat!*

To všechno jsou naše postoje sycené také emocemi. Jsou-li naše rozhodování výsledkem čisté racionality a nebo čistých emocí, tak o těchto jednoznačných rozdílech, už dnes málo kdo pochybuje. Vždy jde o jejich provázanost. Všechno to současné koučovací harašení a poradenství je ve skutečnosti průnikem do vztahu emocí a postojů. Čím více se v přítomnosti stáváme vázanými na nejrůzněji kroucená rozhodování stran financí, majetku, výchovy nebo i vzájemných partnerských neshod, tím více se v labyrintu informací člověk ztrácí a dospívá k nejistotě pouze vlastního názoru. Proto je možnost opírat se, po jinak určitou dobu řešení, některých problémů o poradenského pracovníka, nebo organizaci, se zaměřením na psychosociální rehabilitaci jako vítanou pomoc. Životní styl si takovou práci, zdá se, vynucuje sám o sobě.

Aby se nekontrolované prolínání emocí nestalo jinak nekontrolovanou směsí pohnutek, jejichž výsledek, ve svém jednání by si člověk později mohl vyčítat, slouží k jejich zvládnutí také sebevzdělávání. Mít dostatek kvalitních informací, pomáhá rovněž, udržet si vlastní názor.

Z Á V Ě R

Mezi emocemi a postoji je pouze minimální rozdíl. Emoce mívají svůj obsah nejčastěji ukrytý v našem nitru, postoje jsou vnější prezentací závěrů nebo bezděčných reakcí na okolnosti, které lze jen stěží zakrývat. Můžeme ještě předstírat jiné emoce a jiné postoje, než-li jsou ty skutečné, které v nás jinak probíhají, což je poněkud namáhavé, jak pro nás samotné, tak pro naše okolí, které potom neví, co si má o našich povahových rysech skutečně myslet. Jak to však člověk zná mnohdy z vlastní zkušenosti, lidí, předstírajících navenek tuto jinakost emocí a postojů bývá hodně. Jejich projevy potom sledují jakési zvláštní, nejčastěji nečisté zájmy.

Vytrvat na svých otevřených postojích a umět se smířit i s tím, že ne vždy bude veškeré okolí v tomto ohledu s námi v souladu, může o síle charakteru dotyčného jedince vypovídat více, než když spekulacemi kolem sebe vytváří odér dokonalosti, bez vřelosti vztahů k druhým lidem.

Jde tu tedy vždy, také o odvahu žít v takovém nastavení, kterým člověk nebude komplikovat život ostatním. Je tím na mysli možnost laskavým přístupem ke svému personálnímu okolí napomáhat k témuž, děláním vlastních prvních kroků a bez toho, že se člověk vymlouvá na to, že druzí svým jednáním neposkytují dostatek pozitivní zpětné vazby. Jsou to někdy vskutku silné okamžiky, když už má člověk svých emočních investic, bez očekávané odezvy, lidově řečeno: *plné zuby*. Jenže toto je právě nutné zdůraznit, budme skromní v očekávání, a poskytujme i mnohem více. Tento, téměř zákon nastavených kritérií přístupů k lidské realitě, by nám neměl unikat ze zorného pole pozornosti. Ovládejme své emoce pro zkvalitnění postojů, vyhýbejme se stavům vyhoření z neoprávněně očekávané odezvy, žijme v pohodlí vnitřní síly a sebe-přemáhání.



DOPORUČENÁ LITERATURA:

1. Bucher A., *Psychologie štěstí*, Praha (Portál), 2021.
2. Darwin, CH., *Výraz emocí u člověka a u zvířat*, Praha (Portál), 2020.
3. Kant I., *Kritika čistého rozumu*, Praha (Oikoymenh), 2020.
4. Motlová L., Koukolík F., *Citový mozek*, Praha (Galen), 2008.
5. Nakonečný M., *Emoce*, Praha (Triton), 2012.
6. Ponty-Merleau, M. *Fenomelogie vnímání*, Praha (Oikoymenh), 2013.

*Afekty jsou to první, čím se lidé
od sebe vzájemně liší*

(Baruch Spinoza 1632 – 1677)

© Adamec Jiří

EMOCE A POSTOJE

SEPARÁTNÍ VYDÁNÍ - PROJEKTU

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie

Neprodejný výtisk.

2021

A6, 100 výtisků

ISBN 978-80-87234-116-X